



Vorsätze langfristig umsetzen mithilfe Transferstärke-Methode® gestütztem Coaching

Kurzbeschreibung

In der Theorie funktioniert alles - aber in der Hektik des Alltags sind Vorsätze wie die Veränderung des eigenen Verhaltens im beruflichen Kontext nicht immer so leicht umzusetzen und es fällt uns schwer, nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es beispielsweise darum geht, sich weniger Stress zu machen oder sich gesünder zu verhalten.

Die gute Nachricht ist: Veränderung nicht nur eine Frage der Motivation oder Disziplin! Denn die Umsetzung von Veränderungen kann man lernen! Dr. Prof. Axel Koch zeigt Ihnen in diesem wissenschaftlich fundierten Coaching, wie Sie Ihre persönlichen Fallstricke erkennen, nicht mehr in sie hineinfallen und wie Sie Ihre persönliche Veränderungskompetenz (die sog. Transferstärke®) steigern.

Lernen Sie, sich selbst zu stärken und sich erfolgreicher zu verändern. Ganz so, wie Sie es sich wünschen!

Zu Beginn dieses Angebots ermitteln wir mit dem Testverfahren der Transferstärke-Methode® systematisch, wie Sie sich selbst erfolgreich verändern können. Anhand des anschließenden Auswertungsberichts erkennen Sie, wo Ihre persönlichen Handlungsfelder und ungenutzten Potenziale liegen. So können Sie sich im anschließenden Coaching auf Ihre persönlichen Entwicklungsthemen konzentrieren. Zur tieferen Verankerung der Technik und als Ihr persönliches Plus arbeiten Sie direkt an einem persönlichen Veränderungswunsch. Auf diese Weise erleben Sie direkt greifbare und motivierende Fortschritte und erleichtern den Praxistransfer. Diese Erfahrungen unterstützen Sie dabei, sich langfristig an die Methode zu erinnern und langfristig von diesem Coaching zu profitieren.

Darüber hinaus beinhaltet die Transferstärke-Methode® die Methode des Rückfallmanagements. Diese Technik hilft Ihnen, die Signale zu erkennen und entsprechende Schritte einzuleiten, damit Sie in Ihrem (Berufs-)Alltag nicht in alte Verhaltensmuster zurückfallen.

Zudem lässt sich dieses Format in einen Trainingsprozess oder ein Intervalltrainingsprogramm integrieren. Auf diese Weise werden Sie auf Ihrem Weg durchgehend unterstützt und begleitet. Denn gemeinsam lernt es sich leichter als allein.

Preis

- Einzelcoaching pro Person: 990,00 Euro zzgl. MwSt.
- Einzelcoaching pro Person mit Wiederholung der Transferstärke-Analyse®: 1.090,00 Euro
- Koppelung von Einzelcoaching und Training: Hier machen wir Ihnen gerne ein maßgeschneidertes Angebot, da es verschiedene Varianten mit unterschiedlicher Intensität und Zeitaufwand gibt.

Termine nach Absprache

Dauer des gesamten Coachings ca. 4 Stunden in 3 Terminen + 1 online Test

Dieses Angebot findet in Kooperation mit [Dr. Prof. Axel Koch, dem Entwickler der Transferstärke-Methode®](#) statt.

Interessieren Sie sich nur für die Methode des Rückfallmanagements? Dann haben Sie hier die Möglichkeit, das [Rückfallmanagement](#) einzeln zu buchen.

Lernziele

Innerhalb dieses Coachings erlernen Sie...

- Erkannte Fallstricke anhand Ihres persönlichen Transferstärke-Auswertungsbericht verbessern
- Ihre persönlichen „Stellschrauben“ bewusst einzusetzen, um Ihre Entwicklungsprozesse zeitsparend und wirksam zu gestalten
- Falsche Erwartungshaltungen sichtbar und bearbeitbar zu machen
- Signifikant Ihre eigene Transferstärke zu stärken und so auf ein höheres Selbstführungsniveau zu gelangen
- Extra Plus für Führungskräfte: Worauf es bei der Entwicklung Ihrer Mitarbeiter:innen ankommt

Lerninhalte

- Verstehen des Transferstärke-Auswertungsberichts
- Anwendung der Handlungsempfehlungen auf ein persönliches Veränderungsziel
- Selbstständige Anwendung und Umsetzung der Coaching-Inhalte im Alltag
- Reflexion der Erfahrungen mit der Umsetzung
- Weiterführende Impulse zum Coaching-Thema

Zielgruppe

Privatpersonen, Mitarbeiter:innen und (Nachwuchs-)Führungskräfte, die:

- bei sich selbst ein Veränderungsthema im Bereich persönlicher oder sozialer Kompetenzen erkannt haben, an dem Sie zeitsparend, bedarfsgerecht und on-the-Job arbeiten möchten
- mehr Unterstützung für den Veränderungserfolg benötigen, dies aber zeitlich oder inhaltlich nicht leisten können
- aktuelle und künftige Veränderungen effizient umsetzen möchten

Lernmethode

- Testverfahren für Standortanalyse
- Auswertung des Tests
- Einzelcoaching